

「ロコモ」を知っていますか？

医療参事 奥 雅志

「皆さんには、生活習慣病の『メタボ(メタボリックシンドローム)』という言葉は一般的になっていると思いますが、『ロコモ』は、どうでしょうか？

このロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略ですが、「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」であり、運動器と呼ばれる骨・関節・筋肉など、身体を動かす仕組みがおとろえて立つ、歩く、登るなどの日常生活に必要な能力が低下し、進行すると要支援・要介護となるか、そのリスクが高くなるとされています。

そこで、ロコモの予防には、日頃から運動をすることが大切であると言われています。

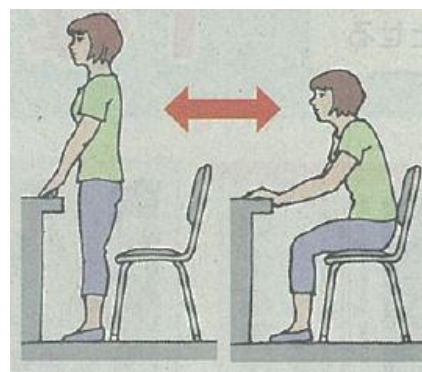
しかしながら、冬場の今の時期は、外での運動がなかなかできないので、家の中でできる冬のロコモ予防運動(ロコトレ) を二つ紹介しましょう。

春夏秋冬

編集
道立羽幌病院
サービス向上委員会
院外報部門
第 44 号

一つは、《椅子からの立ち上がり》で椅子に腰掛け、テーブルなどに手をつけて立ち上がり、座る動作を繰り返すもの、深呼吸するペースで5~6回繰り返し1日2~3回行います。

《①椅子からの立ち上がり》



《②片脚立ち》



もう一つは、《片脚立ち》で片手をテーブルなどつかまるものに置き、床につかない程度に片脚を上げ、左右1分間ずつ1日2~3回行う。この他、全身運動のラジオ体操や段差などを利用した足踏みもロコモ予防になると言われています。

*平成25年の国民生活基礎調査によると、要介護となる原因の4位が「骨折・転倒」で11.8%を占め、5位が「関節疾患」で10.9%と運動器疾患が続き、これを合わせると1位の「脳血管疾患」18.5%より多くなります。

自分の体力に合わせたロコトレを続けることによって、要介護にならない体作りをしましょう。

キッズセミナー開催

医療連携室室長 佐々尾 航

昨年12月3日に第3回キッズセミナーを開催しました。

羽幌町・苫前町・初山別村の3町村の小学4年生から中学2年生まで44名が参加してくれました。

当日は、腹腔鏡手術の体験や、リハビリによる車椅子を使ったゲーム、薬剤師による薬剤を見分けるゲームなど、院内の様々な職種を経験してもらいました。

院外から病院と密接に関係する救急救命士の方にも来ていただき、心肺蘇生について子供達に教えていただきました。



参加した子供達のアンケートからは、「将来羽幌病院で働いてみたいです」という回答も多数寄せいただきました。

このようなイベントをきっかけにして、子供達が医療従事者に興味を持ってもらい、羽幌地域の医療を守ってくれる存在になればと期待しています。

10年以上先になることですが、今からそんな日が来るのが楽しみです。



病棟サンタ巡回に参加して

主任看護師 佐藤貴志

去る平成 28 年 12 月 16 日、毎年恒例の病棟サンタ巡回を開催いたしました。

同日に行われるはずだったクリスマスコンサートは、羽幌高校のインフルエンザ流行による学級閉鎖があり、羽幌高校吹奏楽部の不参加のため残念ながら中止となってしまいました。

入院患者様も、入院生活という変化の乏しい環境の中、数少ないイベントの一つとして楽しみにしていただけに、病棟サンタ巡回は盛り上げてやっといこうと、職員一同で雰囲気作りに努めました。



サンタには奥参事、佐々尾内科医長の二人が、トナカイには能登病棟師長、中住庶務係長、病棟看護師の私(佐藤)の三人が同行し、患者様 1 人 1 人の元に行ってプレゼントを渡す形式で行われました。

今年も患者様のすばらしい笑顔を拝見でき、職員の私たちも楽しいひとときを過ごさせていただきました。



防火避難訓練を行いました

庶務課 庶務係長 中住 光宏

2月20日に冬の防火避難訓練を行いました。

今回の避難訓練では、入院病棟からの出火を想定し、火災通報、初期消火活動、入院している患者様の階段を使用した避難を行いました。

階段を使用した避難では、非常用階段避難車と呼ばれる避難器具を使用しました。

非常用階段避難車とは、災害などでエレベーターが止まってしまったとき、くるま椅子を利用されている方や寝たきりで動けない方を階段を使用して地上階まで避難させる器具です。

羽幌病院では入院病棟に非常用階段避難車を設置しています。

訓練では、この非常用階段避難車を使用することで、階段があっても、すばやく避難することができました。

また、最後に消防署の隊員に院内での消火栓の使用方のレクチャーを受けました。

災害時にも迅速に避難活動が行えるよう、これからも定期的に訓練を行っていきます。



羽幌病院ホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hbb/>

～ブログ 続いています～

羽幌病院のことをより知って頂くため、病院や羽幌町の情報を提供するブログを作成しています。是非、ご閲覧ください。

北海道立羽幌病院のブログ
<http://blog.livedoor.jp/haborohp/>

患者－医療者パートナーシップ

～当院では患者－医療者パートナーシップ宣言の強化に努めます～

- 医療の主役は患者さまです。● 私たち医療者は、患者様の病気の診断・検査・治療計画について、十分な説明をします。
- その上で納得して医療を受けられるように支援いたします ● わからないことは何でも、お気軽に相談して下さい。